ॐ नमो भगवते वासुदेवाय

परमा एकादशी रहस्य

व्रत • कथा • पूजा-विधि • आध्यात्मिक रहस्य • पुण्यफल

P. Nateshwar Dubey

ॐ

॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥

परमा एकादशी रहस्य

व्रत • कथा • पूजन-विधि • आध्यात्मिक महत्त्व • पुण्यफल

लेखक

पं. नटेश्वर दुबे

नटेश्वर पब्लिकेशन

समर्पण

श्रीहरि विष्णु के श्रीचरणारविन्दों में

“परमा एकादशी रहस्य”

सादर समर्पित।

साथ ही उन समस्त श्रद्धालु भक्तों एवं एकादशी-व्रत प्रेमियों को भी समर्पित, जो भक्ति, श्रद्धा, संयम और सदाचार के मार्ग पर चलकर अपने जीवन को आध्यात्मिक प्रकाश से आलोकित करना चाहते हैं।

।। ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ।।

पं. नटेश्वर दुबे

ॐ

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय

प्रस्तावना

परमा एकादशी सनातन धर्म की अत्यंत पवित्र एवं पुण्यदाथिनी एकादशियों में से एक है। शास्त्रों में इसकी महिमा का वर्णन विशेष रूप से किया गया है। यह व्रत श्रद्धा, भक्ति, संयम तथा आत्मशुद्धि का संदेश देता है।

प्रस्तुत पुस्तक "परमा एकादशी रहस्य" में परमा एकादशी के महत्व, व्रत-विधि, कथा, आध्यात्मिक रहस्यों तथा पुण्यफल का सरल एवं संक्षिप्त वर्णन किया गया है। इसका उद्देश्य केवल जानकारी देना नहीं, बल्कि पाठकों को धर्म, भक्ति और सदाचार के मार्ग पर प्रेरित करना भी है।

हमारी आशा है कि यह पुस्तक श्रद्धालु पाठकों के लिए उपयोगी सिद्ध होगी तथा उन्हें भगवान श्रीहरि विष्णु की भक्ति में और अधिक दृढ़ बनाएगी।

भगवान श्रीहरि विष्णु से प्रार्थना है कि वे हम सभी पर अपनी कृपा बनाए रखें और हमें सदैव धर्ममय, पुण्यमय एवं आनंदमय जीवन जीने की प्रेरणा दें।

॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥

विषय-सूची

पृष्ठ

1. परमा एकादशी का परिचय 4
2. एकादशी का वास्तविक अर्थ 5
3. अधिक मास और परमा एकादशी 6
4. परमा एकादशी का महत्व 7
5. व्रत की आवश्यकता और उद्देश्य 8
6. व्रत की तैयारी 9
7. दशमी एवं एकादशी के नियम 10
8. पूजन सामग्री 11
9. पूजन-विधि 12
10. भगवान विष्णु की उपासना 14
11. तुलसी का महत्त्व 15
12. जप, ध्यान एवं रात्रि-जागरण 16
13. परमा एकादशी व्रत कथा 17
14. कथा का भावार्थ 20
15. कथा से मिलने वाली शिक्षाएँ 21
16. दान-पुण्य का महत्व 22
17. क्या करें और क्या न करें 23
18. व्रत के आध्यात्मिक लाभ 24
19. आधुनिक जीवन में परमा एकादशी 25
20. परमा एकादशी का सार 26
21. समापन 27

परमा एकादशी का परिचय

परमा एकादशी सनातन धर्म में वर्णित अत्यंत पुण्यदायिनी एवं कल्याणकारी एकादशियों में से एक है। यह एकादशी अधिक मास (पुरुषोचम मास) के कृष्ण पक्ष में आती है। शास्त्रों में इसे विशेष महत्व प्रदान किया गया है, क्योंकि इसका संबंध भगवान श्रीहरि विष्णु की कृपा, आत्मशुद्धि तथा आध्यात्मिक उन्नत्ति से माना गया है।

"परमा" शब्द का अर्थ है — सर्वोच्च, श्रेष्ठ अथवा परम। अतः परमा एकादशी वह पावन तिथि है जो मनुष्य को सांसारिक बंधनों से ऊपर उठकर आध्यात्मिक जीवन की ओर प्रेरित करती है।

पुराणों में वर्णित है कि जो श्रद्धालु भक्त इस दिन विधिपूर्वक व्रत, पूजा, जप, ध्यान तथा भगवान विष्णु का स्मरण करते हैं, उन्हें विशेष पुण्यफल की प्राप्ति होती है। यह व्रत मन, वचन और कर्म की शुद्धि का संदेश देता है तथा जीवन में संयम, सदाचार और भक्ति की भावना को सुदृढ़ करता है।

परमा एकादशी केवल धार्मिक अनुष्ठान नहीं है, बल्कि आत्मानुशासन, ईश्वर-समर्पण और आध्यात्मिक जागरण का एक महत्वपूर्ण माध्यम भी है। इस दिन भगवान विष्णु की उपासना, तुलसी पूजन, हरिनाम संकीर्तन तथा दान-पुण्य का विशेष महत्व माना गया है।

इस प्रकार परमा एकादशी भक्तों के लिए ईश्वर की कृपा प्राप्त करने तथा अपने जीवन को धर्ममय और कल्याणकारी बनाने का एक श्रेष्ठ अवसर प्रदान करती है।

एकादशी का वास्तविक अर्थ

एकादशी शब्द संस्कृत भाषा के दो शब्दों से मिलकर बना है — ‘एक’ और ‘दशी’। यह शब्द आध्यात्मिक दृष्टि से अत्यंत गूढ़ तथा प्रतीकात्मक अर्थ रखता है।

शास्त्रों के अनुसार “एक” का अर्थ है — परमात्मा, श्रीहरि, भगवान विष्णु, जो एकमात्र सत्य, चेतन और आनंद स्वरूप हैं तथा समस्त जगत के पालनहार हैं। और “दशी” का अर्थ है — दस इन्द्रियों (पाँच ज्ञानेन्द्रियों तथा पाँच कर्मेन्द्रियों)।

अतः एकादशी का वास्तविक अर्थ है — वह तिथि, जिसमें साधक अपनी दसों इन्द्रियों को भगवान् की ओर लगाता है, उन्हें संयमित करता है और परमेश्वर की भक्ति में मन, वचन, कर्म से समर्पित करता है।

एकादशी का व्रत केवल भोजन त्यागने का नाम नहीं है, बल्कि यह आत्मसंयम, इन्द्रियनिग्रह, मन की शुद्धि और ईश्वर-प्राप्ति का एक आध्यात्मिक साधन है। इस दिन इन्द्रियों के विषयों से दूर रहकर जब मनुष्य भगवान विष्णु का स्मरण, ध्यान, जप और पूजन करता है, तब वह अपने जीवन को उच्चतर आध्यात्मिक स्तर पर ले जाता है।

इस प्रकार एकादशी का वास्तविक भाव है — इन्द्रियों पर विजय प्राप्त कर परमात्मा में लीन होना। यही एकादशी व्रत का सार, साध्य और साधन तीनों है।

।। ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ।।

अधिक मास और परमा एकादशी

हिन्दू पंचांग के अनुसार, जब सूर्य की गति की अपेक्षा चन्द्रमा की गति के कारण एक मास (लगभग 29.5 दिन) की अतिरिकता उत्पन्न हो जाती है, तब एक अतिरिक मास जोड़ा जाता है। इस मास को 'अधिक मास' या 'पुरुषोत्तम मास' कहा जाता है। यह मास लगभग 2 वर्ष 8 माह के अंतराल पर आता है।

अधिक मास को अत्यंत पवित्र और पुण्यदायक माना गया है, क्योंकि यह भगवान श्रीहरि विष्णु को समर्पित है। शास्त्रों में इसे 'पुरुषोत्तम मास' भी कहा गया है, अर्थात् जो सभी मासों में उत्तम है। इस मास में किए गए जप, तप, दान, व्रत और पूजा का फल अनेक गुना बढ़कर प्राप्त होता है।

अधिक मास के कृष्ण पक्ष की एकादशी को 'परमा एकादशी' कहा जाता है। यह इस मास की अंतिम एकादशी होती है और इसका महत्व अत्यंत विशेष है। पुराणों में कहा गया है कि इस दिन व्रत रखने, भगवान विष्णु की पूजा करने और कथा श्रवण करने से समस्त पाप नष्ट होते हैं तथा मोक्ष की प्राप्ति होती है।

अधिक मास स्वयं में साधना, भक्ति और आत्मशुद्धि का माह है। यह मनुष्य को सांसारिक व्यस्तताओं से विरत होकर ईश्वर की भक्ति में लीन होने का अवसर प्रदान करता है। इस मास में परमा एकादशी का व्रत करने से जीव को भगवान विष्णु की विशेष कृपा प्राप्त होती है और उसके जीवन में सुख, शांति तथा आध्यात्मिक उन्नति होती है।

इस प्रकार अधिक मास और परमा एकादशी का संबंध अत्यंत पवित्र, कल्याणकारी और मोक्षदायिनी है। यह समय आत्मसुधार, धर्मपालन और भगवान की भक्ति में निरंतर लगे रहने का श्रेष्ठ अवसर है।

परमा एकादशी का महत्व

परमा एकादशी का विशेष महत्व शास्त्रों, पुराणों और धर्मग्रंथों में विस्तार से वर्णित है। यह एकादशी भगवान श्रीहरि विष्णु को अत्यंत प्रिय है। जो भक्त इस दिन विधिपूर्वक व्रत, पूजन और उपासना करता है, उसे अनेक जन्मों के पापों से मुक्ति मिलती है और जीवन में सुख, शांति, समृद्धि तथा आध्यात्मिक उनति प्राप्त होती है।

पौराणिक मान्यताओं के अनुसार, परमा एकादशी का व्रत करने से मनुष्य के सभी पाप नष्ट होते हैं और उसे वैकुण्ठ लोक की प्राप्ति होती है। यह व्रत विशेष रूप से अधिक मास में होने के कारण अनेक गुना फलदायी माना गया है।

इस दिन भगवान विष्णु की उपासना करने से भक्त के मन की अशुद्धियाँ दूर होती हैं और उसमें भक्ति, सदाचार तथा आत्मविश्वास की वृद्धि होती है। व्रत, जप, ध्यान, तुलसी पूजन, हरिनाम संकीर्तन और दान-पुण्य करने से जीवन में सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है।

परमा एकादशी केवल धार्मिक अनुष्ठान नहीं है, बल्कि यह आत्मशुद्धि, संयम, धैर्य और ईश्वर-समर्पण की प्रेरणा देती है। यह व्रत मनुष्य को संसार के मोह-माया से विरक्त करके ईश्वर के प्रति प्रेम और समर्पण की भावना को जागृत करता है।

अतः परमा एकादशी का व्रत करना हर भक्त के लिए अत्यंत कल्याणकारी है। यह व्रत मनुष्य को धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष चारों पुरूषार्थी की प्राप्ति कराता है तथा जीवन को सफल और धन्य बनाता है।

व्रत की आवश्यकता और उद्देश्य

मानव जीवन का परम लक्ष्य आत्मशुद्धि, ईश्वरप्राप्ति और मोक्ष की प्राप्ति है। यह लक्ष्य केवल ज्ञान, भक्ति और सत्कर्मों के द्वारा ही प्राप्त किया जा सकता है। व्रत इन तीनों का समन्वय है, इसलिए शास्त्रों में व्रत को अत्यंन्त महत्वपूर्ण माना गया है।

व्रत का अर्थ केवल भोजन का त्याग करना नहीं है, बल्कि मन, वचन और कर्म से इन्द्रियों तथा विकारों पर नियंत्रण रखना है। व्रत मनुष्य को अनुशासन, संयम, धैर्य और सात्विकता की ओर प्रेरित करता है। इससे शरीर शुद्ध होता है, मन शांत होता है और चेतना ईश्वर की ओर उन्मुख होती है।

परमा एकादशी का व्रत विशेष रूप से इसलिए करना चाहिए, क्योंकि यह व्रत भगवान श्रीहरि विष्णु की प्रसन्नता का कारण बनता है। जो भक्त इस दिन श्रद्धा-भक्ति से व्रत रखता है, उसे पापों से मुक्ति, पुण्य की प्राप्ति, सुख-समृद्धि तथा मोक्ष का मार्ग प्रशस्त होता है।

व्रत का एक प्रमुख उद्देश्य आत्मसंयम और इन्द्रिय-निग्रह भी है। आज के भौतिकतावादी और व्यस्त जीवन में मनुष्य विषय-भोगों में लिप्त होकर अपने वास्तविक स्वरूप को भूल जाता है। व्रत उसे इन भोगों से विरत कर आत्मचिंतन, ध्यान और भगवान के स्मरण की प्रेरणा देता है।

इसके अतिरिक्त, व्रत से चित्त की शुद्धि होती है, नकारात्मक विचार दूर होते हैं और सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है। यह व्रत हमें करुणा, दया, दान, सेवा और धर्मपालन के मार्ग पर चलने की प्रेरणा देता है।

अतः व्रत की आवश्यकता अपने जीवन को शुद्ध, पवित्र, अनुशासित और ईश्वरमय बनाने के लिए है, तथा इसका उद्देश्य भगवान की कृपा प्राप्त कर जीवन को सफल और सार्थक बनाना है।

व्रत की तैयारी

परमा एकादशी व्रत को सफल बनाने के लिए पूर्व तैयारी का विशेष महत्व है। व्रत सिर्फ शरीर का उपवास नहीं, बल्कि मन, वचन और कर्म की शुद्धि का संकल्प है। अत: व्रत से कुछ दिन पहले से ही साधक को अपने आचरण, आहार और विचारों को पवित्र बनाने का अभ्यास करना चाहिए।

व्रत से कम से कम तीन दिन पूर्व से सात्विक भोजन ग्रहण करें। मांस, मद्य, लहसुन, प्याज तथा तामसिक वस्तुओं का त्याग कर दें। मन और वाणी को संयमित रखें तथा किसी भी प्रकार के झूठ, चुगली, निंदा और क्रोध से बचें।

दशमी तिथि के दिन से ही व्रत की तैयारी आरंभ करें। दशमी के दिन एक समय सात्विक भोजन करें और रात्रि में हल्का आहार लें। रात्रि में पूर्ण ब्रह्मचर्य का पालन करें तथा शीघ्र सोएँ और प्रात: ब्रह्ममुहूर्त में उठें।

घर की स्वच्छता करें और पूजा स्थल को शुद्ध एवं पवित्र बनाएं। भगवान श्रीहरि विष्णु और तुलसी जी के पूजन की समुचित व्यवस्था करें। आवश्यक पूजन सामग्री, फल, फूल, जल, तिल, वस्त्र, दीपक, धूप आदि की पूर्व तैयारी रखें।

व्रत के दिन का संकल्प मन ही मन पूर्व से करें कि मैं यह व्रत श्रद्धा, नियम और पूर्ण निष्ठा के साथ करूँगा/करूँगी। इस दिन किसी भी प्रकार का असत्य, हिंसा, द्वेष और लोभ न करने का निश्चय करें।

इस प्रकार की गई पूर्व तैयारी से मन स्थिर होता है, व्रत में श्रद्धा बढ़ती है और भगवान विष्णु की कृपा प्राप्त कर व्रत सफल होता है। अच्छी तैयारी, श्रेष्ठ परिणाम देती है।

दशमी एवं एकादशी के नियम

परमा एकादशी व्रत की सिद्धि के लिए दशमी और एकादशी के नियमों का पालन करना अत्यंत आवश्यक है। शास्त्रों में कहा गया है कि नियमपूर्वक व्रत करने से ही पूर्ण फल की प्राप्ति होती है।

दशमी के नियम

1. दशमी के दिन प्रातःकाल स्नान करके भगवान का स्मरण करें।
2. सात्विक भोजन करें तथा दिन भर संयम, सत्य और शुचिता का पालन करें।
3. लहसुन, प्याज, मांस, मद्य, तामसिक वस्तुओं और अधिक नमक का सेवन न करें।
4. दिन में एक बार भोजन करें तथा रात्रि में हल्का और सात्विक आहार लें।

एकादशी के नियम

1. एकादशी के दिन ब्रह्ममुहूर्त में उठकर स्नान करें और व्रत का संकल्प लें।
2. मन, वचन और कर्म से पवित्र रहकर भगवान विष्णु की पूजा करें।
3. अन्न, चावल, गेहूँ, दाल, चना, मक्का आदि का सेवन न करें।
4. फल, दूध, दही, साबूदाना, सिंघाड़ा, कुट्टू, शकरकंद आदि व्रत के अनुकूल आहार लें।
5. दिन भर हरिनाम जप, भजन, कीर्तन, पाठ और भगवान का स्मरण करते रहें।
6. रात्रि में जागरण करें या कम से कम भगवान का स्मरण करते हुए शयन करें।

इन नियमों का पालन श्रद्धा और भाव से करने पर व्रत की पूर्णता होती है और साधक को भगवान श्रीहरि की विशेष कृपा प्राप्त होती है। नियम ही व्रत की आत्मा है, इसलिए इनका पालन निष्ठा से करें।

भगवान श्रीविष्णु की कृपा से आपका व्रत सफल और कल्याणकारी हो।

पूजन सामग्री

परमा एकादशी के व्रत एवं पूजन को विधिपूर्वक सम्पन्न करने के लिए आवश्यक सामग्री पहले से एकत्र कर लेनी चाहिए। यद्यपि भगवान श्रीहरि विष्णु भाव के भूखे हैं और सच्ची श्रद्धा को ही स्वीकार करते हैं, फिर भी शास्त्रों में कुछ पूजन सामग्रियों का उल्लेख किया गया है।

पूजा के लिए भगवान श्रीहरि विष्णु की प्रतिमा अथवा चित्र, स्वच्छ आसन, गंगाजल या शुद्ध जल, कलश, चंदन, अक्षत, पुष्प तथा तुलसी दल की आवश्यकता होती है। तुलसी भगवान विष्णु को अत्यंत प्रिय है, इसलिए इसका विशेष महत्व माना गया है।

इसके अतिरिक्त धूप, दीपक, घी अथवा तेल, नैवेद्य के लिए फल एवं मिष्ठान, पंचामृत तथा आरती की सामग्री भी रखनी चाहिए। यदि संभव हो तो शंख, घंटी तथा नारियल का भी उपयोग किया जा सकता है।

पूजा से पूर्व सभी सामग्रियों को स्वच्छ स्थान पर व्यवस्थित रूप से रख लें। पूजा में प्रयुक्त प्रत्येक वस्तु पवित्र, स्वच्छ और श्रद्धा से अर्पित की जानी चाहिए। अशुद्ध अथवा अनुपयुक्त सामग्री का उपयोग नहीं करना चाहिए।

परमा एकादशी के दिन भगवान विष्णु को पीले पुष्प अर्पित करना शुभ माना गया है। साथ ही तुलसी दल, चंदन और शुद्ध जल अर्पित करने से विशेष पुण्यफल की प्राप्ति होती है। श्रद्धापूर्वक अर्पित की गई साधारण सामग्री भी भगवान को प्रिय होती है।

पूजन सामग्री का वास्तविक उद्देश्य बाह्य प्रदर्शन नहीं, बल्कि भक्त के मन में श्रद्धा, भक्ति और समर्पण की भावना जागृत करना है। इसलिए प्रत्येक साधक को अपनी सामर्थ्य के अनुसार सामग्री एकत्र कर भगवान की आराधना करनी चाहिए।

पूजन-विधि (भाग 1)

परमा एकादशी के दिन प्रातःकाल ब्रह्ममुहूर्त में उठकर स्नान करें और स्वच्छ वस्त्र धारण करें। स्नान के पश्चात् पूजा स्थान को गंगाजल से शुद्ध करें और वहाँ आसन बिछाकर पूर्व या उत्तर दिशा की ओर मुख करके बैठें। मन में भगवान विष्णु का स्मरण करें और संकल्प लें कि मैं परमा एकादशी व्रत एवं पूजन कर रहा/रही हूँ। हे भगवान! मुझ पर अपनी कृपा दृष्टि बनाए रखें।

अब पूजा स्थान पर स्थापित भगवान श्रीहरि विष्णु की प्रतिमा या चित्र का आवाहन करें। आवाहन मंत्र का उच्चारण करें — 'ॐ नमो भगवते वासुदेवाय, आवाहयामि स्थापयामि'। इसके बाद उनके चरणों में जल अर्पित करें और पादय, अर्घ्य तथा आचमन के रूप में शुद्ध जल अर्पित करें।

कलश की स्थापना करें। कलश में स्वच्छ जल भरें, उसमें अक्षत, पूष्प और सुपारी डालें और ऊपर आमपत्र या पत्ते रखें। कलश के ऊपर नारियल रखें और उसे मौली या कलावा से बाँध दें। कलश को भगवान विष्णु का प्रतीक मानकर उसकी पूजा करें।

अब भगवान विष्णु का पंचामृत से अभिषेक करें। पंचामृत बनाने के लिए दूध, दही, घी, शहद और शक्कर मिलाएँ। पहले दूध अर्पित करें, फिर दही, फिर घी, फिर शहद और अंत में शक्कर अर्पित करें। इसके पश्चात् शुद्ध जल से स्नान कराएँ और स्वच्छ वस्त्र अर्पित करें।

भगवान को चंदन का तिलक लगाएँ, अक्षत अर्पित करें और पुष्प अर्पित करें। विशेष रूप से तुलसी दल अर्पित करें, क्योंकि तुलसी भगवान विष्णु को अत्यंत प्रिय है।

इसके बाद धूप, दीपक दिखाएँ। घी या तेल के दीपक से आरती करें और घंटी बजाएँ। मन में भक्ति और श्रद्धा रखें तथा भगवान से अपने और परिवार के कल्याण की प्रार्थना करें।

पूजन-विधि (भाग 2)

अब भगवान विष्णु को पुष्प अर्पित करें। तत्पश्चात् तुलसी दल अर्पित करें क्योंकि तुलसी के बिना भगवान विष्णु की पूजा पूर्ण नहीं मानी जाती। तुलसी दल अर्पित करते समय मन ही मन प्रार्थना करें कि हे प्रभु! मेरी सभी मनोकामनाएँ पूर्ण करें और मुझे भक्ति का मार्ग प्रदान करें।

इसके बाद भगवान को नैवेद्य अर्पित करें। फल, मिष्ठान, खीर, पंचामृत या जो भी शुद्ध एवं सात्विक भोजन हो, उसे अर्पित करें। नैवेद्य अर्पित करते समय 'नैवेदयम् समर्पयामि' कहें और भगवान से प्रार्थना करें कि वे इसे स्वीकार करें।

अब धूप अर्पित करें और कहें — 'धूपं आघ्रापयामि'। इसके बाद दीप प्रज्वलित कर भगवान को दिखाएँ और कहें — 'दीपं दर्शयामि'। दीपक भगवान के ज्ञान प्रकाश का प्रतीक है, इसलिए उसे भक्तिभाव से अर्पित करें।

अब घंटी बजाएँ और शंखनाद करें। शंखनाद से वातावरण पवित्र होता है और नकारात्मक ऊर्जा दूर होती है। घंटी की ध्वनि से मन एकाग्र होता है और पूजा में आनंद की अनुभूति होती है।

अब भगवान की स्तुति करें। 'ॐ जय जगदीश हरे' अथवा 'श्री विष्णु सहस्त्रनाम' या 'विष्णु स्तोत्र' का पाठ करें। यदि समय कम हो तो कम से कम 'ॐ नमो भगवते वासुदेवाय' मंत्र का जप अवश्य करें।

इसके बाद आरती करें। 'ॐ जय जगदीश हरे' आरती गाएँ और भगवान की आरती उतारें। आरती के बाद सभी को प्रसाद वितरित करें और स्वयं भी ग्रहण करें। प्रसाद भगवान की कृपा का प्रतीक है, इसलिए उसे श्रद्धा से ग्रहण करें।

अंत में हाथ जोड़कर प्रार्थना करें कि हे प्रभु! आज के इस व्रत एवं पूजा में जो भी त्रुटि हुई हो, उसे क्षमा करें और अपनी कृपा सदैव बनाए रखें। इस प्रकार परमा एकादशी का पूजन पूर्ण होता है।

।। ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ।।

भगवान विष्णु की उपासना

भगवान विष्णु सृष्टि के पालनकर्ता और जगत् के रक्षक हैं। उनकी उपासना करने से जीवन में सुख-शांति, आरोग्य, समृद्धि और सदबुद्धि की प्राप्ति होती है। भगवान विष्णु की कृपा से सभी प्रकार के दुखों और संकटों का नाश होता है। उनकी भक्ति से मनुष्य को धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष चारों पुरुषार्थों की सिद्धि होती है।

भगवान विष्णु की उपासना के लिए प्रातःकाल स्नान करके शुद्ध वस्त्र धारण करें। पूजा स्थान को गंगाजल से शुद्ध करें और आसन विछाकर पूर्व या उत्तर दिशा की ओर मुख करके बैठें। मन में भगवान विष्णु का स्मरण करें और उनसे अपनी रक्षा और कृपा की प्रार्थना करें।

भगवान विष्णु का ध्यान पीताम्बरधारी, शंख, चक्र, गदा और पद्म धारण करने वाले, कौस्तुभ मणि से सुशोभित, गरुड़ वाहन पर विराजमान रूप में करें। उनके चरणों में मन लगाएँ और प्रेमपूर्वक उनकी पूजा करें।

उपासना के समय 'ॐ नमो भगवते वासुदेवाय' मंत्र का जप करें। यह मंत्र भगवान विष्णु का मूल मंत्र है। इसके जप से मन निर्मल होता है और भगवान की कृपा प्राप्त होती है। प्रतिदिन कम से कम 108 बार इस मंत्र का जप अवश्य करें।

भगवान विष्णु को तुलसी दल अत्यंत प्रिय है। इसलिए उनकी पूजा में तुलसी दल अर्पित करें। साथ ही पीले फूल, चंदन, धूप, दीपक, नैवेद्य और फल अर्पित करें। कथा, स्तोत्र, सहस्रनाम और विष्णु सहस्त्रनाम का पाठ करें जिससे मन में श्रद्धा और भक्ति बढ़ती है।

भगवान विष्णु की उपासना धैर्य, श्रद्धा और नियमितता से करनी चाहिए। इससे जीवन में सकारात्मकता आती है, परिवार में सुख-शांति रहती है और सभी कार्यों में सफलता प्राप्त होती है।

तुलसी का महत्व

तुलसी का पौधा अत्यंत पवित्र और पूजनीय माना गया है। शास्त्रों के अनुसार, तुलसी देवी स्वयं भगवान विष्णु को अति प्रिय हैं। बिना तुलसी दल के भगवान विष्णु की पूजा अधूरी मानी जाती है। अतः परमा एकादशी के व्रत और पूजन में तुलसी का विशेष महत्व बताया गया है।

पौराणिक कथाओं के अनुसार, तुलसी देवी का अवतार भगवान विष्णु की भक्ति के कारण हुआ। उनका पूर्व जन्म वृन्दा के रूप में हुआ था, जो अत्यंत पवित्रता और विष्णु भक्त थीं। भगवान विष्णु ने उनके तप और भक्ति से प्रसन्न होकर उन्हें तुलसी के रूप में सकल लोकों के कल्याण के लिए स्थापित किया।

तुलसी का पौधा वातावरण को शुद्ध करता है और घर में सकारात्मक ऊर्जा प्रदान करता है। जहाँ तुलसी का वास होता है, वहाँ लक्ष्मी जी भी निवास करती हैं और नकारात्मक शक्तियां दूर रहती हैं। प्रतिदिन तुलसी की पूजा करने से मन पवित्र होता है और जीवन में सुख-शांति आती है।

तुलसी दल को 'अमृत तुल्य' कहा गया है। यह दल छोटा अवश्य होता है, परंतु इसमें अपार पुण्य देने की शक्ति होती है। भगवान विष्णु को तुलसी दल अर्पित करने से अक्षमध यज्ञ के समान फल की प्राप्ति होती है। परमा एकादशी के दिन तुलसी दल अर्पित करने से व्रत का पुण्य अर्न गुना बढ़ जाता है।

तुलसी की मंजरी, पत्ता और तना — तीनों ही पूजनीय हैं। तुलसी दल को जल, चंदन और पुष्प के साथ अर्पित करना चाहिए। तुलसी के विना विष्णु पूजन अपूर्ण माना गया है, क्योंकि तुलसी ही भगवान विष्णु तक भक्त की भावना को पहुँचाती है।

तुलसी का सेवन स्वास्थ्य के लिए भी अत्यंत लाभकारी है। यह कफ-नाशक, रोग-प्रतिरोधक और आयु बढ़ाने वाली है। तुलसी की सेवा, पूजन और सेवन — तीनों से ही धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष की प्राप्ति होती है।

जप, ध्यान एवं रात्रि-जागरण

परमा एकादशी के व्रत में जप, ध्यान तथा रात्रि-जागरण का विशेष महत्व बताया गया है। यह केवल उपवास का दिन नहीं, बल्कि मन को भगवान की ओर एकाग्र करने का अवसर भी है। इस दिन जितना अधिक समय भगवान श्रीहरि विष्णु के स्मरण, नाम-जप और ध्यान में व्यतीत किया जाता है, उतना ही अधिक आध्यात्मिक लाभ प्राप्त होता है।

जप का अर्थ है भगवान के नाम अथवा मंत्र का श्रद्धापूर्वक बार-बार स्मरण करना। परमा एकादशी के दिन "ॐ नमो भगवते वासुदेवाय' मंत्र का जप अत्यंत शुभ माना गया है। जप से मन की चंचलता दूर होती है, विचार पवित्र होते हैं और भक्त का हृदय ईश्वर-भक्ति से भर जाता है।

ध्यान मन को भगवान के स्वरूप में स्थिर करने की साधना है। शांत स्थान पर बैठकर भगवान विष्णु के दिव्य स्वरूप का चिंतन करें तथा उनके गुणों का स्मरण करें। ध्यान से मन में शांति आती है, आत्मबल बढ़ता है और आध्यात्मिक जागृति का अनुभव होता है।

परमा एकादशी की रात्रि में जागरण करने का भी विशेष विधान है। रात्रि-जागरण का अर्थ केवल जागते रहना नहीं, बल्कि भजन, कीर्तन, मंत्र-जप, कथा-श्रवण और भगवान के स्मरण में रात्रि व्यतीत करना है। ऐसा जागरण अत्यंत पुण्यदायक माना गया है।

शास्त्रों में कहा गया है कि जो भक्त श्रद्धा और भक्ति के साथ परमा एकादशी की रात्रि में भगवान का स्मरण करते हुए जागरण करता है, उसे विशेष पुण्यफल की प्राप्ति होती है। इससे मन के विकार दूर होते हैं और भगवान की कृपा प्राप्त होती है।

अतः परमा एकादशी के दिन जप, ध्यान एवं रात्रि-जागरण को अपनी सामर्ध्य के अनुसार अवश्य करना चाहिए। ये साधन भक्त के जीवन में शांति, भक्ति, आत्मशुद्धि और आध्यात्मिक उन्नति का मार्ग प्रशस्त करते हैं।

॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥

परमा एकादशी व्रत कथा

(भाग–1)

पदम पुराण में परमा एकादशी की महिमा का अत्यंत सुंदर वर्णन प्राप्त होता है। प्राचीन काल में एक नगर में सुमेध नामक एक ब्राह्मण अपनी पत्नी पवित्रा के साथ निवास करता था। वे दोनों धर्मपरायण, सदाचारी तथा भगवान विष्णु के अनन्य भक्त थे, किन्तु अत्यंत निर्धन जीवन व्यतीत कर रहे थे।

सुमेध अनेक प्रयासों के बाद भी अपने परिवार की आर्थिक स्थिति सुधारने में सफल नहीं हो पाता था। कभी-कभी ऐसी स्थिति उत्पन्न हो जाती थी कि भोजन की व्यवस्था करना भी कठिन हो जाता था। फिर भी उसने धर्म, सत्य और ईश्वर-भक्ति का मार्ग नहीं छोड़ा।

उसकी पत्नी पवित्रा अत्यंत पविव्रता, धैर्यवान और धार्मिक विचारों वाली थी। वह अपने पति को निराश होने से रोकती तथा सदैव भगवान विष्णु पर विश्वास रखने की प्रेरणा देती थी। दोनों पति-पत्नी कठिन परिस्थितियों में भी ईश्वर की भक्ति और सेवा में लगे रहते थे।

एक दिन उनके घर एक तेजस्वी महर्षि पधारे। सुमेध और पवित्रा ने अपनी सामर्थ्य के अनुसार उनका आदर-सत्कार किया। उनकी श्रद्धा और विनम्रता से प्रसन्न होकर महर्षि ने उनकी दरिद्रता का कारण पूछा।

तब सुमेध ने अपनी स्थिति बताते हुए महर्षि से ऐसा उपाय पूछा जिससे उनका जीवन सुखमय और कल्याणकारी बन सके। महर्षि ने उन्हें अधिक मास के कृष्ण पक्ष में आने वाली परमा एकादशी का व्रत श्रद्धापूर्वक करने का उपदेश दिया और उसकी महान महिमा का वर्णन किया।

महर्षि ने कहा कि यह व्रत भगवान श्रीहरि विष्णु को अत्यंत प्रिय है तथा जो भक्त पूर्ण श्रद्धा और नियम के साथ इसका पालन करता है, उसके समस्त कष्ट दूर होते हैं और जीवन में सुख, शांति तथा समृद्धि का आगमन होता है।

सुमेध और पवित्रा ने महर्षि के निर्देशानुसार परमा एकादशी का व्रत करने का संकल्प लिया। उन्होंने पूर्ण श्रद्धा, नियम और भक्ति के साथ भगवान श्रीहरि विष्णु की आराधना आरम्भ की।

॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥

परमा एकादशी व्रत कथा

(भाग–2)

महर्षि ने सुमेध से कहा, "हे ब्राह्मण। अधिक मास के कृष्ण पक्ष में आने वाली परमा एकादशी अत्यंत पुण्यदायिनी और कल्याणकारी तिथि है। जो मनुष्य श्रद्धा, भक्ति और नियमपूर्वक इस व्रत का पालन करता है, उसके समस्त पाप नष्ट हो जाते हैं तथा उसे भगवान विष्णु की विशेष कृपा प्राप्त होती है।"

महर्षि ने आगे बताया कि इस व्रत का प्रभाव अनेक यज्ञों, दानों और तीर्थयात्राओं के समान फलदायी माना गया है। उन्होंने सुमेध को एकादशी के नियम, उपवास, जप, ध्यान तथा भगवान विष्णु की उपासना की विधि विस्तारपूर्वक समझाई और कहा कि श्रद्धा ही इस व्रत की सबसे बड़ी शक्ति है।

महर्षि के उपदेश को सुनकर सुमेध और पवित्रा के हृदय में नई आशा का संचार हुआ। उन्होंने निश्चय किया कि वे पूर्ण श्रद्धा और विश्वास के साथ परमा एकादशी का व्रत करेंगे। दोनों ने मन, वचन और कर्म से स्वयं को पवित्र रखने का संकल्प लिया।

समय आने पर अधिक मास के कृष्ण पक्ष की परमा एकादशी आई। प्रातःकाल दोनों ने स्नान कर भगवान श्रीहरि विष्णु का स्मरण किया और व्रत का संकल्प लिया। उन्होंने विधिपूर्वक भगवान की पूजा की, दीप प्रज्ज्वलित किया, तुलसी दल अर्पित किया तथा "ॐ नमो भगवते वासुदेवाय" मंत्र का जप किया।

दिनभर दोनों पति-पत्नी भक्ति, ध्यान, कथा-श्रवण और हरिनाम संकीर्तन में लगे रहे। उन्होंने किसी प्रकार का क्रोध, लोभ या अहंकार अपने मन में स्थान नहीं दिया। उनके हृदय में केवल भगवान की भक्ति और कृपा प्राप्त करने की भावना थी।

रात्रि में भी उन्होंने जागरण किया और भगवान विष्णु के नाम का कीर्तन करते रहे। उनकी श्रद्धा, भक्ति और समर्पण देखकर देवगण भी प्रसन्न हुए। परमा एकादशी का व्रत पूर्ण होने पर दोनों ने द्वादशी के दिन विधिपूर्वक पारण किया तथा भगवान का धन्यवाद किया।

उन्हें यह ज्ञात नहीं था कि उनकी सच्ची भक्ति और अटूट विश्वास से भगवान श्रीहरि विष्णु अत्यंत प्रसन्न हो चुके हैं और उनके जीवन में शीघ्र ही एक महान परिवर्तन आने वाला है।

॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥

परमा एकादशी व्रत कथा

(भाग–3)

परमा एकादशी व्रत के प्रभाव से भगवान श्रीहरि विष्णु सुमेध और पवित्रा पर अत्यंत प्रसन्न हुए। उनकी सच्ची भक्ति, श्रद्धा और समर्पण ने भगवान का हृदय जीत लिया। कुछ समय पश्वात् उनके जीवन में शुभ परिवर्तन दिखाई देने लगे। जहाँ पहले अभाव और निराशा थी, वहाँ अब आशा और प्रसन्नता का वातावरण बनने लगा।

धीरे-धीरे सुमेध की आर्थिक स्थिति में सुधार होने लगा। उसके कार्य सफल होने लगे और जीवन की कठिनाइयाँ कम होने लगीं। भगवान की कृपा से उसके घर में सुख, शांति और समृद्धि का आगमन हुआ। जो परिवार पहले भोजन के लिए भी संघर्ष करता था, वही अब संतोष और सम्मान के साथ जीवन व्यतीत करने लगा।

सुमेध और पवित्रा ने इस समृद्धि को भगवान का प्रसाद समझा। उन्होंने कभी अहंकार नहीं किया और न ही धर्म का मार्ग छोड़ा। वे पहले की भांति भगवान विष्णु की भक्ति, पूजा, जप और सत्कर्मो में लगे रहे। उनकी श्रद्धा दिन-प्रतिदिन और अधिक दृढ़ होती गई।

दोनों पति-पत्नी ने अपनी प्राप्त संमत्ति का उपयोग दान, धर्म और परोपकार के कार्यो में किया। उन्होंने जरूरतमंदों की सहायता की, अतिथियों का सम्मान किया तथा समाज के कल्याण के लिए अनेक पुण्य कार्य किए। इससे उनका जीवन और अधिक पवित्र तथा आदर्श बन गया।

समय बीतने के साथ सुमेध और पवित्रा की ख्याति दूर-दूर तक फैल गई। लोग उनके जीवन को भगवान की कृपा और सच्ची भक्ति का उदाहरण मानने लगे। उन्होंने अपने जीवन से यह सिद्ध कर दिया कि श्रद्धा, धैर्य और ईश्वर-विश्वास से असंभव प्रतीत होने वाली कठिनाइयाँ भी दूर हो सकती हैं।

अंततः सुमेध और पवित्रा ने धर्ममय जीवन व्यतीत करते हुए भगवान श्रीहरि विष्णु की कृपा प्राप्त की। शास्त्रों के अनुसार उन्हें इस लोक में सुख और समृद्धि तथा परलोक में उत्तम गति की प्राप्ति हुई। इस प्रकार परमा एकादशी का व्रत महान् पुण्यदायक, पापों का नाश करने वाला तथा भगवान विष्णु की कृपा प्राप्त कराने वाला श्रेष्ठ व्रत सिद्ध हुआ।

॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥

कथा का भावार्थ

परमा एकादशी व्रत की कथा हमें यह शिक्षा देती है कि जीवन में आने वाली कठिनाइयाँ, अभाव और विपत्तियाँ मनुष्य की श्रद्धा तथा विश्वास की परीक्षा होती हैं। सुमेध और पवित्रा अत्यंत निर्धन थे, किन्तु उन्होंने कभी धर्म, सत्य और भगवान के प्रति अपनी आस्था नहीं छोड़ी। यही उनकी सबसे बड़ी शक्ति थी।

इस कथा का मुख्य भाव यह है कि सच्ची भक्ति कभी व्यर्थ नहीं जाती। जब मनुष्य निष्काम भाव से भगवान का स्मरण करता है और अपने कर्तव्यों का पालन करते हुए धैर्य बनाए रखता है, तब ईश्वर उसकी सहायता अवश्य करते हैं। भगवान केवल बाहरी साधनों को नहीं, बल्कि भक्त के निर्मल हृदय और सच्चे समर्पण को देखते हैं।

कथा यह भी बताती है कि जीवन में सफलता केवल धन-संपत्ति से नहीं मापी जाती। सुमेध और पवित्रा निर्धन होने पर भी सदाचारी, विनम्र और धर्मनिष्ठ थे। उनके भीतर संतोष, सेवा और भक्ति की भावना थी। यही गुण अंततः उन्हें भगवान की कृपा के योग्य बनाते हैं।

महर्षि का आगमन इस बात का प्रतीक है कि जब मनुष्य सच्चे मन से ईश्वर का स्मरण करता है, तब उसे उचित मार्गदर्शन अवश्य प्राप्त होता है। गुरु, संत और शास्त्र हमारे जीवन में प्रकाश के समान हैं, जो हमें सही दिशा दिखाते हैं।

परमा एकादशी का व्रत केवल भोजन का त्याग नहीं है। इसका वास्तविक उन्द्देश्य मन, वचन और कर्म की शुद्धि करना है। यह व्रत हमें संयम, आत्मनियंत्रण, धैर्य, सेवा और ईश्वर-समर्पण का अभ्यास कराता है। इसी कारण यह आध्यात्मिक उन्नति का एक श्रेष्ठ साधन माना गया है।

अतः इस कथा का सार यही है कि श्रद्धा, धैर्य, सत्कर्म और भगवान के प्रति अटूट विश्वास रखने वाला व्यक्ति अंततः सुख, शांति, समृद्धि और आध्यात्मिक कल्याण प्राप्त करता है। भगवान की कृपा सदैव सच्चे भक्तों पर बनी रहती है।

कथा से मिलने वाली शिक्षाएँ

परमा एकादशी व्रत कथा केवल एक धार्मिक आख्यान नहीं है, बल्कि जीवन को सही दिशा देने वाली अनेक प्रेरणादायक शिक्षाओँ का स्रोत भी हैं। सुमेध और पवित्रा के जीवन से हमें यह समझने का अवसर मिलता है कि कठिन परिस्थितियों में भी धैर्य, श्रद्धा और सदाचार का मार्ग नहीं छोड़ना चाहिए।

- **पहली शिक्षा – निराशा नहीं, आशा रखें** : मनुष्य को कभी निराश नहीं होना चाहिए। जीवन में चाहे कितनी भी कठिनाइयाँ क्यों न आएँ, यदि व्यक्ति ईश्वर पर विश्वास बनाए रखता है और निरंतर प्रयास करता रहता है, तो एक न एक दिन सफलता अवश्य प्राप्त होती है।
- **दूसरी शिक्षा – सच्ची भक्ति का फल अवश्य मिलता है** : भगवान अपने भक्तों की परीक्षा अवश्य लेते हैं, किन्तु उन्हें कभी त्यागते नहीं हैं। श्रद्धा, विश्वास और समर्पण के साथ की गई भक्ति अंततः सुख, शांति और कल्याण का मार्ग प्रशस्त करती है।
- **तीसरी शिक्षा – पति-पत्नी का सहयोग और विश्वास** : पति-पत्नी का पारस्परिक सहयोग और विश्वास परिवार की सबसे बड़ी शक्ति है। पवित्रा ने हर परिस्थिति में अपने पति का उत्साह बढ़ाया और उन्हें ईश्वर-भक्ति के मार्ग पर स्थिर रखा। इससे स्पष्ट होता है कि परिवार में प्रेम, धैर्य और सहयोग का कितना महत्व है।
- **चौथी शिक्षा – संतों और गुरुजनों का सम्मान** : यह कथा हमें संत-महात्माओं और गुरुजनों के सम्मान की प्रेरणा देती है। महर्षि के मार्गदर्शन से ही सुमेध को परमा एकादशी व्रत का ज्ञान प्राप्त हुआ और उसके जीवन में परिवर्तन आया। इसलिए सदैव योग्य गुरु, संत और शास्त्रों का आदर करना चाहिए।
- **पाँचवी शिक्षा – दान, सेवा और विनम्रता का महत्व** : भगवान की कृपा प्राप्त होने के बाद भी सुमेध और पवित्रा अहंकार से दूर रहे तथा धर्म और परोपकार के कार्यों में लगे रहे। इससे हमें सीख मिलती है कि सफलता मिलने पर भी विनम्र बने रहना चाहिए।

अतः परमा एकादशी की कथा हमें श्रद्धा, धैर्य, भक्ति, सदाचार, सेवा, विनम्रता और ईश्वर-विश्वास का संदेश देती है। जो व्यक्ति इन शिक्षाओं को अपने जीवन में अपनाता है, उसका जीवन सुखी, सफल और कल्याणकारी बनता है।

दान-पुण्य का महत्व

परमा एकादशी के व्रत में दान-पुण्य का विशेष महत्व बताया गया है। शास्त्रों के अनुसार उपवास, पूजा, जप और ध्यान के साथ यदि दान का भी समावेश हो जाए, तो व्रत का पुण्यफल अनेक गुना बढ़ जाता है। दान मनुष्य के हृदय को उदार बनाता है और उसमें सेवा तथा करुणा की भावना का विकास करता है।

भगवान श्रीहरि विष्णु को प्रसन्न करने के लिए परमा एकादशी के दिन अपनी सामर्ध्य के अनुसार दान करना अत्यंत शुभ माना गया है। यह दान केवल धन का ही नहीं, बल्कि अन्न, वस्त्र, जल, ज्ञान, समय और सेवा का भी हो सकता है। सच्चे भाव से किया गया छोटा-सा दान भी भगवान को प्रिय होता है।

शास्त्रों में कहा गया है कि जो व्यक्ति भूखे को अन्न, प्यासे को जल और जरूरतमंद को सहायता प्रदान करता है, वह वास्तव में ईश्वर की सेवा करता है। परमा एकादशी के दिन किए गए ऐसे सत्कर्म मनुष्य के जीवन में सुख, शांति और समृद्धि का कारण बनते हैं।

दान का उद्देश्य केवल पुण्य प्राप्त करना नहीं है, बल्कि अपने भीतर के लोभ, अहंकार और स्वार्थ को कम करना भी है। जब मनुष्य निःस्वार्थ भाव से दूसरों की सहायता करता है, तब उसका हृदय अधिक पवित्र और करुणामय बनता है। यही भावना आध्यात्मिक उन्नति का आधार है।

परमा एकादशी के अवसर पर अन्नदान, वस्त्रदान, गौसेवा, ब्राह्मण सेवा, धार्मिक ग्रंथों का वितरण तथा निर्धनों की सहायता विशेष रूप से पुण्यदायक मानी गई है। साथ ही, किसी दुखी व्यक्ति को सांत्वना देना, रोगी की सेवा करना और समाज के कल्याण के कार्यों में सहयोग देना भी श्रेष्ठ दान माना जाता है।

अतः परमा एकादशी का व्रत केवल व्यक्तिगत साधना तक सीमित नहीं है। यह हमें दूसरों के प्रति प्रेम, सेवा और सहयोग की भावना विकसित करने की प्रेरणा देता है। दान-पुण्य के माध्यम से मनुष्य न केवल समाज का कल्याण करता है, बल्कि अपने जीवन को भी अधिक पवित्र, सार्थक और ईश्वरमय बनाता है।

॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥

क्या करें और क्या न करें

परमा एकादशी का व्रत श्रद्धा, भक्ति और नियम का व्रत है। इस दिन साधक को अपने आचरण, विचार और व्यवहार में विशेष सावधानी रखनी चाहिए। कुछ कार्थ करने से व्रत का फल बढ़ता है, जबकि कुछ कार्यों से व्रत का पुण्य नष्ट हो सकता है। इसलिए यह जानना आवश्यक है कि एकादशी के दिन क्या करें और क्या न करें।

क्या करें

प्रातःकाल ब्रह्ममुहूर्त में उठकर स्नान करें, स्वच्छ वस्त्र धारण करें और भगवान विष्णु का स्मरण करते हुए व्रत का संकल्प लें।

भगवान श्रीहरि विष्णु की विधिर्वत पूजा करें, तुलसी दल अर्पित करें, दीपक जलाएँ और मंत्र-जप करें। दिनभर भगवान का नाम-स्मरण, भजन, कीर्तन और ध्यान करें।

धार्मिक ग्रंथों का पाठ करें और सत्संग, कथा-श्रवण में समय व्यतीत करें। मन को शांत, पवित्र और ईश्वर में लगाने का प्रयास करें।

अपने सामर्ध्य के अनुसार दान-पुण्य करें। अन्न, वस्त्र, जल या जो भी आवश्यक हो, जरूरतमंदों को द्रें और उनकी सहायता करें।

मन, वचन और कर्म से पवित्र रहें। सत्य बोलें, विनम्र रहें, सबके प्रति प्रेम और सद्भभाव रखें। व्रत को पूरी श्रद्धा, नियम और संयम के साथ करें।

क्या न करें

एकादशी के दिन अन्न, चावल, गेहूँ, दाल, मसूर, चना तथा अन्य निषिद्ध खाद्य पदार्थों का सेवन न करें। व्रत के नियमों का उल्लंघन न करें।

क्रोध, अहंकार, लोभ, ईर्ष्या, द्वेष, काम, मोह और झूठ से दूर रहें। किसी की निंदा, चुगली या अपमान न करें।

किसी भी प्राणी को कष्ट न पहुँचाएँ। हिंसा, कठोर वचन और अपशब्दों का त्याग करें।

आलस्य, निद्रा और समय की बर्बाद्री से बचें। व्यर्थ बातों, विवादों और अनावश्यक मनोरंजन में समय न गँवाएँ।

व्रत को केवल औपचारिकता न समझें। बिना श्रद्धा और भक्ति के किया गया व्रत अपेक्षित आध्यात्मिक लाभ नहीं देता।

अतः परमा एकादशी के दिन उचित आचरण और संयम का पालन करना चाहिए। जो साधक श्रद्धा, भक्ति और नियमपूर्वक व्रत करता है, वह भगवान विष्णु की कृपा से सुख, शांति, समृद्धि और आध्यात्मिक उन्नति प्राप्त करता है।

॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥

व्रत के आध्यात्मिक लाभ

परमा एकादशी का व्रत केवल धार्मिक परंपरा नहीं है, बल्कि आत्मिक उन्नति का एक महान साधन भी है। शास्त्रों में इस व्रत को मन, बुद्धि और आत्मा की शुद्धि करने वाला बताया गया है। जो साधक श्रद्धा, भक्ति और नियमपूर्वक इस व्रत का पालन करता है, उसे अनेक आध्यात्मिक लाभ प्राप्त होते हैं।

इस व्रत का सबसे बड़ा लाभ भगवान श्रीहरि विष्णु के प्रति भक्ति और श्रद्धा का विकास है। व्रत, जप, ध्यान और पूजा के माध्यम से साधक का मन संसार के विषयों से हटकर ईश्वर की ओर उन्मुख होता है। इससे भगवान के प्रति प्रेम और समर्पण की भावना बढ़ती है।

परमा एकादशी का व्रत मन की चंचलता को कम करता है और आत्मसंयम की शक्ति प्रदान करता है। उपवास तथा इन्द्रिय-निग्रह के द्वारा मनुष्य अपनी इच्छाओं और विकारों पर नियंत्रण करना सीखता है। इससे मन अधिक शांत, स्थिर और एकाग्र बनता है।

यह व्रत मन, वचन और कर्म की शुद्धि का भी माध्यम है। जब साधक क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार और ईर्ष्या जैसे दोषों से दूर रहने का प्रयास करता है, तब उसके भीतर सकारात्मक गुणों का विकास होने लगता है। उसके विचार अधिक पवित्र और कल्याणकारी बनते हैं।

परमा एकादशी के दिन जप, ध्यान और भगवान के नाम-स्मरण से आध्यात्मिक चेतना जागृत होती है। साधक अपने वास्तविक स्वरूप को समझने का प्रयास करता है और आत्मकल्याण की दिशा में अग्रसर होता है। इससे जीवन में शांति, संतोष और आंतरिक आनंद का अनुभव होता है।

शास्त्रों में कहा गया है कि यह व्रत पापों का क्षय करने वाला तथा पुण्य की वृद्धि करने वाला है। भगवान विष्णु की कृपा से साधक के जीवन में आध्यात्मिक प्रगति होती है और मोक्ष का मार्ग प्रशस्त होता है।

अतः परमा एकादशी का व्रत आत्मशुद्धि, ईश्वर-भक्ति, आत्मसंयम और आध्यात्मिक उन्नति का श्रेष्ठ साधन है। जो व्यक्ति श्रद्धापूर्वक इसका पालन करता है, वह अपने जीवन को अधिक पवित्र, शांत और ईश्वरमय बना सकता है।

आधुनिक जीवन में परमा एकादशी

वर्तमान युग में मनुष्य का जीवन अत्यंत व्यस्त, तनावपूर्ण और भौतिक सुखों की ओर उन्मुख हो गया है। निरंतर प्रतिस्पर्धा, चिंताएँ और भागदौड़ के कारण मन की शांति धीरे-धीरे कम होती जा रही है। ऐसे समय में परमा एकादशी का व्रत केवल एक धार्मिक अनुष्ठान नहीं, बल्कि जीवन को संतुलित और आध्यात्मिक बनाने का एक प्रभावशाली माध्यम है।

परमा एकादशी हमें आत्मसंयम और अनुशासन का अभ्यास कराती है। आधुनिक जीवन में मनुष्य अनेक इच्छाओं और आकर्षणों से घिरा रहता है। व्रत के माध्यम से वह अपनी इन्द्रियों पर नियंत्रण करना सीखता है और अपने विचारों को सकारात्मक दिशा प्रदान करता है।

यह व्रत मानसिक शांति प्राप्त करने का भी एक श्रेष्ठ साधन है। जप, ध्यान, प्रार्थना और भगवान के स्मरण से मन की चंचलता कम होती है तथा तनाव और चिंता में कमी आती है। इससे व्यक्ति अपने जीवन के प्रति अधिक संतुलित और सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित कर पाता है।

परमा एकादशी सेवा, दान और करुणा की भावना को भी प्रोत्साहित करती है। आज के समय में समाज को प्रेम, सहयोग और मानवीय संवेदनाओं की अत्यंत आवश्यकता है। व्रत के अवसर पर किया गया दान और परोपकार समाज में सद्भाव तथा सहयोग की भावना को मजबूत बनाता है।

आधुनिक जीवन में तकनीक और भौतिक साधनों की प्रचुरता होने पर भी आंतरिक संतोष का अभाव दिखाई देता है। परमा एकादशी मनुष्य को यह स्मरण कराती है कि वास्तविक सुख केवल भौतिक उपलब्धियों में नहीं, बल्कि आत्मिक शांति और ईश्वर-स्मरण में निहित है।

यह व्रत परिवार में भी धार्मिक वातावरण का निर्माण करता है। सामूहिक पूजा, भजन, कथा-श्रवण और सत्संग के माध्यम से परिवार के सदस्यों के बीच प्रेम, विश्वास और आध्यात्मिक एकता बढ़ती है।

अतः आधुनिक जीवन में परमा एकादशी का महत्व और भी बढ़ जाता है। यह व्रत मनुष्य को संयम, शांति, संतोष, सेवा और ईश्वर-भक्ति का मार्ग दिखाकर जीवन को अधिक सार्थक, संतुलित और कल्याणकारी बनाता है।

॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥

परमा एकादशी का सार

परमा एकादशी अधिक मास के कृष्ण पक्ष में आने वाली एक अत्यंत पवित्र और पुण्यदायी एकादशी है। शास्त्रों में इसका विशेष महत्व बताया गया है। यह व्रत भगवान श्रीहरि विष्णु को अत्यंत प्रिय है तथा श्रद्धापूर्वक इसका पालन करने वाले साधक को आध्यात्मिक और लौकिक दोनों प्रकार के लाभ प्राप्त होते हैं।

इस व्रत का मुख्य उद्देश्य मनुष्य के जीवन को पवित्र, संयमित और ईश्वरमय बनाना है। उपवास, पूजा, जप, ध्यान और सत्कर्मों के माध्यम से साधक अपने मन को शुद्ध करता है तथा भगवान के प्रति अपनी भक्ति को दृढ़ बनाता है। इससे उसके भीतर सकारात्मक गुणों का विकास होता है और जीवन में शांति तथा संतोष का अनुभव होता है।

परमा एकादशी हमें आत्मसंयम, धैर्य, सेवा, दान और करुणा का महत्व सिखाती है। यह व्रत केवल भोजन का त्याग नहीं है, बल्कि मन, वचन और कर्म की शुद्धि का भी अभ्यास है। जो व्यक्ति नियमपूर्वक इस व्रत का पालन करता है, वह अपने दोषों को दूर कर सद्‌गुणों की ओर अग्रसर होता है।

पद्म पुराण में वर्णित सुमेध और पवित्रा की कथा यह सिद्ध करती है कि सच्ची श्रद्धा और भगवान पर अटूट विश्वास रखने वाले भक्त को अंततः भगवान की कृपा अवश्य प्राप्त होती है। कठिन से कठिन परिस्थितियों में भी ईश्वर-भक्ति मनुष्य को आशा, साहस और सही मार्ग प्रदान करती है।

परमा एकादशी का व्रत परिवार और समाज में भी सद्भाव तथा धार्मिक वातावरण का निर्माण करता है। दान, सेवा और परोपकार के कार्यों के माध्यम से यह व्रत मानवता और सहयोग की भावना को मजबूत बनाता है। यही कारण है कि इसे केवल व्यक्तिगत साधना नहीं, बल्कि सामाजिक कल्याण का माध्यम भी माना गया है।

अतः परमा एकादशी का सार यही है कि मनुष्य श्रद्धा, भक्ति, संयम और सत्कर्मों के द्वारा अपने जीवन को श्रेष्ठ बना सकता है। भगवान विष्णु की कृपा प्राप्त कर वह सुख, शांति, समृद्धि और आध्यात्मिक उन्नति की दिशा में आगे बढ़ सकता है।

॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥

समापन

परमा एकादशी का व्रत सनातन धर्म की महान आध्यात्मिक परंपराओं में एक विशेष स्थान रखता है। यह व्रत केवल उपवास का विधान नहीं है, बल्कि आत्मशुद्धि, ईश्वर-भक्ति, संयम और सदाचार का एक पवित्र साधन है। अधिक मास में आने वाली यह एकादशी भगवान श्रीहरि विष्णु की विशेष कृपा प्राप्त कराने वाली मानी गई है।

इस पुस्तक में परमा एकादशी का परिचय, महत्व, व्रत की आवश्यकता, नियम, पूजन-विधि, भगवान विष्णु की उपासना, तुलसी का महत्व, जप-ध्यान, व्रत कथा तथा उससे मिलने वाली शिक्षाओं का वर्णन किया गया है। इन सभी विषयों का उद्देश्य साधकों को व्रत के वास्तविक स्वरूप और उसकी आध्यात्मिक महिमा से परिचित कराना है।

परमा एकादशी हमें यह प्रेरणा देती है कि जीवन में चाहे कितनी भी कठिनाइयाँ क्यों न आएँ, हमें भगवान पर विश्वास, धैर्य और सदाचार का मार्ग नहीं छोड़ना चाहिए। श्रद्धा और भक्ति के साथ किया गया प्रत्येक शुभ कर्म मनुष्य के जीवन को उज्ज्वल और कल्याणकारी बनाता है।

व्रत का वास्तविक फल केवल भौतिक सुख प्राप्त करना नहीं है, बल्कि मन की शांति, आत्मिक संतोष और ईश्वर के प्रति समर्पण की भावना का विकास करना है। जब मनुष्य अपने जीवन में संयम, सेवा, दया, दान और धर्म को स्थान देता है, तब उसका जीवन वास्तव में सफल और सार्थक बनता है।

भगवान श्रीहरि विष्णु की कृपा से सभी साधकों के जीवन में सुख, शांति, समृद्धि और आध्यात्मिक उन्नति का प्रकाश फैले। परमा एकादशी का यह पावन व्रत सभी के लिए मंगलकारी सिद्ध हो तथा प्रत्येक श्रद्धालु को धर्म, भक्ति और मोक्ष के मार्ग पर आगे बढ़ने की प्रेरणा प्रदान करे।

इसी मंगलकामना के साथ इस पुस्तक का समापन किया जाता है।

॥ श्रीकृष्णार्पणमस्तु ॥

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय

पं. नटेश्वर दुबे

लेखक के विचार

एकादशी व्रत केवल उपवास नहीं, अपितु यह शरीर, मन और आत्मा की शुद्धि का महान साधन है। यह लघु ग्रंथ परमा एकादशी के महत्व, कथा, विधि और रहस्य को सरल भाषा में प्रस्तुत करने का प्रयास है। मेरा विनम्र प्रयत्न है कि यह पुस्तक श्रद्धालु भक्तों के जीवन में भक्ति, सदाचार और आध्यात्मिक प्रकाश का संचार करे।

पुस्तक परिचय

यह पुस्तक परमा एकादशी व्रत की महिमा, उत्पत्ति, पौराणिक कथाएँ, व्रत की विधि, पारणकाल, पूजन-विधान, उपवास के नियम, फल तथा इससे जुड़े आध्यात्मिक और व्यावहारिक रहस्यों का संकलन है। यह पुस्तक श्रद्धालुओं के लिए एक सरल, सुगम और उपयोगी मार्गदर्शिका है।

प्रकाशक

नटेश्वर पब्लिकेशन

मूल्य : ₹ 125/-